

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна  
«Средняя общеобразовательная школа №25»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО учителей  
технологии, ИЗО, музыки,  
физической культуры

Руководитель ШМО

Н.П. Пархоменко

Протокол от «26» мая

2023 \_\_ г. № 3

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

М.И. Хомколова

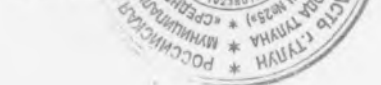
Протокол от «26» мая

2023 \_\_ г. № 4

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Л.Е. Шардакова

Приказ от 29 мая 2023

2023 \_\_ г. № 40



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности (курса)

**«Плавание»**

(название учебного предмета, курса)

для 5-6 классов

(5-9, 10-11)

Разработчик (и):

Молчанова Н.М., учитель физической культуры

(И.О. Фамилия, должность с указанием предметной области)

Тулун, 2023 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
<b>раздел</b>		
<b>а</b>		
1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3-5
2	Содержание курса внеурочной деятельности	6
3	Тематическое планирование	7-10

## **I раздел. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**5-6 класс:**

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по плаванию являются:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Мета предметными результатами* освоения, учащимися содержания программы по плаванию являются:

### ***Регулятивные УУД:***

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении в бассейне.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### ***Познавательные УУД:***

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

#### ***Коммуникативные УУД:***

- уметь слушать и вступать в диалог;
- развивать способность участвовать в речевом общении.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

#### **Предметные результаты**

*Ученик научится:*

- ориентироваться в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Ученик научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

### **Физическое совершенствование**

*Ученик получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- учащиеся овладеют основами плавания: научатся держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками.

## II раздел. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ПЛАВАНИЕ»

наименование	Форма организации	Основные виды деятельности
Кроль на груди. Развитие скоростно-силовых качеств Техника плавания кролем.	Урок-ознакомления	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Использовать понятия способа плавания кролем. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Техника плавания брассом в координации. Скоростное плавание.	Урок-ознакомления	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног брассом по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании брассом на груди. Использовать понятия способа плавания брассом. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Скольжения. Техника прыжка. Техника ныряния. Старт. Ныряние на дальность. Проплывание под водой. Повороты.	Урок	Выполнять различные способы прыжков. Тренироваться в выполнении ныряния с бортика и из воды. Научить задерживать дыхание под водой и проплыть определенное расстояние. Формировать навык выполнения команды «На старт!». Развивать гибкость, силовые качества.
Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности.	Урок	Разучить правила поведения в бассейне, гигиенические требования, технику безопасности на занятиях плаванием.

**III раздел. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПИСАНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тематическое планирование 5-6 класс**

№ урока	Тема	Часы
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	1
2	Кроль на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Игры и эстафеты	1
3	Кроль на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Эстафеты.	1
4	Обучение технике движения рук и ног в плавании способом «кроль» на груди.	1
5	Кроль на груди. Скольжение. Игры на воде.	1
6	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
7	Кроль на груди старты, скольжение, ныряние на дальность. Эстафеты	1
8	Кроль на груди старты, повороты, скольжение. Игры на воде.	1
9	Упражнения для изучения техники стартов – стартовый прыжок с тумбы.	1
10	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1
11	Кроль на груди, 8х25м. Стартовый прыжок с тумбы. Ныряние на дальность Игры на воде.	1
12	Кроль на груди старты, скольжение. Проплывание под водой Игры на воде.	1
13	Кроль на груди, 8х25м. Эстафеты	1
14	Кроль на груди 8х25м. Игры на воде.	1
15	Соревнования	1
16	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование	1

	техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	
17	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Эстафета.	1
18	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1
19	Развитие выносливости 600м, игры и развлечения на воде.	1
20	Развитие выносливости 600м. игры и развлечения на воде.	1
21	Развитие скоростных качеств 8x25м, Игры на воде.	1
22	Кроль на груди. Подвижные игры.	1
23	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
24	Плавание кроль на груди Развитие выносливости 600м. Игры и развлечения на воде.	1
25	Плавание кроль на груди Развитие скоростных качеств 8x25м. Игры и развлечения на воде.	1
26	Плавание кроль на груди Развитие выносливости 600м. игры и развлечения на воде.	1
27	Развитие скоростных качеств 8x25м. Игры и развлечения на воде.	1
28	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
29	Плавание кроль на груди с прыжком с тумбочки, проплывание под водой, повороты. Эстафеты	1
30	Плавание кроль на груди с прыжком с тумбочки и поворотом. Эстафеты	1
31	Техника плавания кролем на спине ,на груди.	1
32	Техника плавания кролем на спине ,на груди.	1
33	Старты и повороты.	1
34	Старты и повороты.	1
35	Итоговое занятие .Соревнование вольным стилем.	1



## Тематическое планирование 8-9 класс

№ урока	Тема	Часы
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	1
2	Кроль на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Игры и эстафеты	1
3	Кроль на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Эстафеты.	1
4	Обучение технике движения рук и ног в плавании способом «кроль» на груди.	1
5	Кроль на груди. Скольжение. Игры на воде.	1
6	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
7	Кроль на груди старты, скольжение, ныряние на дальность. Эстафеты	1
8	Кроль на груди старты, повороты, скольжение. Игры на воде.	1
9	Упражнения для изучения техники стартов – стартовый прыжок с тумбы.	1
10	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1
11	Кроль на груди, 8x25м. Стартовый прыжок с тумбы. Ныряние на дальность Игры на воде.	1
12	Кроль на груди старты, скольжение. Проплывание под водой Игры на воде.	1
13	Кроль на груди, 8x25м. Эстафеты	1
14	Кроль на груди 8x25м. Игры на воде.	1
15	Соревнования	1
16	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
17	Упражнения на совершенствование техники	1

	движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Эстафета.	
18	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1
19	Развитие выносливости 600м, игры и развлечения на воде.	1
20	Развитие выносливости 600м. игры и развлечения на воде.	1
21	Развитие скоростных качеств 8x25м, Игры на воде.	1
22	Кроль на груди. Подвижные игры.	1
23	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
24	Плавание кроль на груди Развитие выносливости 600м. Игры и развлечения на воде.	1
25	Плавание кроль на груди Развитие скоростных качеств 8x25м. Игры и развлечения на воде.	1
26	Плавание кроль на груди Развитие выносливости 600м. игры и развлечения на воде.	1
27	Развитие скоростных качеств 8x25м. Игры и развлечения на воде.	1
28	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
29	Плавание кроль на груди с прыжком с тумбочки, проплывание под водой, повороты. Эстафеты	1
30	Плавание кроль на груди с прыжком с тумбочки и поворотом. Эстафеты	1
31	Техника плавания кролем на спине ,на груди.	1
32	Техника плавания кролем на спине ,на груди.	1
33	Старты и повороты.	1
34	Старты и повороты.	1
35	Итоговое занятие .Соревнование вольным стилем.	1